

## Palestra ad Aprilia - Globefit Health Club

### Palestre Aprilia, fitness, Personal Training.

#### SEZIONI E SOTTOSEZIONI

Progetto Globefit

-l'uomo è fatto per il movimento

-il centro

-i macchinari

-contro cardiopatie a diabete

Salute bellezza benessere

-testi della brochure

Attività

-testo sul retro della brochure

-i servizi

Contatti

#### L' uomo è fatto per essere in movimento

Per migliaia di anni l'uomo ha potuto sopravvivere solamente se correva. Del resto, se si osserva come è composto l'organismo umano, si scopre che l'apparato locomotore costituisce il 70% dell'intera massa corporea: il grado di efficienza corporea quindi, dipende strettamente dalla quantità e qualità del movimento. Usare poco i muscoli determina un netto deterioramento dell'efficienza fisica, e si va incontro alla “**malattia ipocinetica**”, sindrome dovuta al poco movimento: i muscoli si indeboliscono, le ossa diventano fragili, le articolazioni perdono mobilità e la coordinazione diminuisce. Il sedentarismo è anche causa di alcune malattie facenti capo alla **SINDROME METABOLICA** come l'obesità, il diabete, l'uricemia, l'insulino resistenza o l'ipertrigliceridemia.

L'attività svolta all'interno del **Globefit Health Club** si pone come obiettivo la prevenzione e la cura attraverso l'attività fisica delle patologie riguardanti la sfera metabolica, cardiovascolare e muscoloscheletrica, utilizzando supporti tecnici all'avanguardia e competenze professionali di alto livello.

#### Il centro

**Globefit Health Club** nasce dal desiderio di offrire un servizio di alta qualità che soddisfi le esigenze di benessere dei nostri clienti. La location, a due passi dal centro città, l'ambiente raffinato ed elegante, studiato dall'**Architetto Goffredo**, le soluzioni tecnologiche all'avanguardia e le competenze professionali di altissimo livello sono caratteristiche che fanno del Globefit Health Club il punto di riferimento ideale per coloro che desiderano intraprendere la strada verso la salute, la bellezza, il benessere.

#### I macchinari

All'interno del Globefit Health Club, per soddisfare il bisogno di qualità, ottimizzazione dei risultati e design accattivante, è stata posta particolare attenzione alla scelta dei supporti tecnici. **Kinesis**, ultimo prodotto nato dall'esperienza degli ingegneri Technogym, rappresenta il supporto per un innovativo concetto di training, volto a far riscoprire le origini del movimento ed a sviluppare in pieno la corporeità.

Kinesis consente di vivere esperienze di allenamento uniche, multisensoriali, grazie alla bellezza del design e alla versatilità di utilizzo.

Insieme a **Kinesis**, il **Tapis Roulant** della linea **Excite Med di Technogym** offre a coloro che soffrono di difficoltà motoria la possibilità di riscoprire il piacere di camminare, di allenarsi senza traumi ed in totale sicurezza. Accanto a Run, Bike Recline della linea Excite di Technogym, con la sua particolare seduta supportata da un ampio schienale, consente di pedalare e di allenare gambe e cuore anche a chi soffre di mal di schiena. Per coloro che preferiscono un allenamento aerobico particolarmente completo Globefit Health Club propone Syncro, sempre della linea Excite di Technogym, che, stimolando contemporaneamente gambe e braccia, allena il sistema cardiovascolare ed aumenta il metabolismo. Se l'obiettivo specifico sono gambe toniche e glutei rassodati, Cardio Wave di Technogym, anch'esso presente all'interno del Globefit Health Club, rappresenta la proposta più soddisfacente. Il particolare movimento multiplanare stimola i muscoli del tronco e della parte inferiore del corpo provocando una vera definizione muscolare.

#### Cardiopatie

Muoversi fa bene, ed è il medico stesso a consigliare attività fisica, anche a chi ha subito un infarto o è a rischio di un simile evento clinico. Anzi, la riabilitazione post infarto passa proprio attraverso il movimento muscolare, da eseguire sempre sotto stretto controllo del medico specialista, che può determinare le giuste intensità di lavoro fisico; allo stesso

modo è importante prevenire l'insorgenza di tali problematiche, intervenendo con programmi di allenamento specifici prima che un semplice disturbo porti a sviluppare patologie ben più importanti.

Globefit Health Club è il punto di riferimento ideale nella prevenzione e nella riabilitazione di patologie a carico del sistema cardiovascolare, mettendo a disposizione del paziente esami diagnostici specifici, metodologie di allenamento studiate in collaborazione con il medico specialista e qualificatissime competenze professionali.

### **Diabete**

L'attività fisica può controllare i sintomi del diabete, ed è un ottimo metodo per prevenirne l'insorgenza, in quanto combatte il sovrappeso e l'obesità, l'insulinoresistenza, l'ipertrigliceridemia e l'iperglicemia, ovvero tutte le problematiche che, se non contrastate efficacemente, portano allo sviluppo della malattia diabetica. Attraverso programmi di allenamento personalizzati, appositamente studiati e sviluppati dal medico specialista e dagli operatori del Globefit Health Club, i pazienti diabetici inizieranno a controllare più efficacemente i sintomi della malattia diabetica ed eviteranno di sviluppare tutte le complicanze associate al diabete. Per i pazienti affetti da sindrome metabolica vengono creati programmi di allenamento personalizzati secondo la patologia specifica, volti a prevenire il rischio di insorgenza del diabete e ad annullare problematiche del sovrappeso, dell'insulinoresistenza e di tutte quelle sintomatologie facenti capo alla sindrome metabolica.

### **I servizi :**

#### **Personal training**

Raggiungere in poco tempo i risultati sempre desiderati, vedere il proprio corpo migliorare aspetto e diventare più tonico, bello e funzionale, raggiungere un senso di benessere mai provato sotto la guida di professionisti altamente qualificati; questa l'essenza del servizio di Personal Training che il Globefit Health Club mette a disposizione dei propri ospiti. Partendo da un'attenta valutazione delle capacità fisiche, attraverso specifici test, il personal trainer studierà il programma di allenamento ideale e seguirà il cliente negli sviluppi periodici per soddisfare in pieno le esigenze di benessere, siano esse incentrate sul dimagrimento, sull'ipertrofia muscolare, sulla forma fisica in genere, sul ripristino degli equilibri posturali e sul trattamento di tutte le patologie facenti capo alla Sindrome Metabolica. La stretta collaborazione con medici specialisti permetterà la creazione e l'attuazione di protocolli di lavoro sicuri ed efficaci che consentiranno il raggiungimento della forma ideale in poco tempo, mantenendo e migliorando lo stato di salute.

#### **Small group training**

**Kinesis** è la disposizione funzionale dei macchinari cardio permettono agli ospiti del Globefit Health Club di usufruire del particolare servizio Small Group Training. Il personal trainer seguirà attentamente piccoli gruppi di 4-5 persone conducendo lezioni mirate, specifiche per le diverse esigenze:

**Kinesis G.A.G.**, finalizzata all'allenamento di gambe, addominali e glutei;

**Kinesis Step&Tone**, con l'utilizzo dello step e di Kinesis per stimolare il sistema cardiovascolare e per riattivare la muscolatura;

**Kinesis Total Body Condition&Fat Burning**, indicata per coloro che vogliono dimagrire e contemporaneamente aumentare il tono muscolare generale;

**Kinesis Sport Training**, dedicata alla preparazione fisica per gli sport come golf, tennis, calcio, sport acquatici, automobilismo, pallavolo, etc...

**Kinesis Metabolic Circuit**, studiata appositamente per coloro che soffrono di patologie legate alla Sindrome Metabolica, obesità, ipertensione, diabete e patologie del sistema cardiovascolare;

**Kinesis Pilates**, eseguito su tappetini e Kinesis;

**Kinesis Body&Mind Armony**, per raggiungere la sintonia tra corpo e mente attraverso un percorso multisensoriale di suoni, profumi e movimenti lenti e controllati, guidati dalla respirazione.

#### **Fitness metabolica**

La sedentarietà è la causa principale dell'insorgenza della malattie a carico del sistema cardiovascolare e di tutte le patologie facenti parte della Sindrome Metabolica. Uno stile di vita sano unito alla regolare attività fisica, riduce sensibilmente il rischio di insorgenza di tali patologie e, quando presenti, diminuisce drasticamente le complicanze, aumentando la qualità della vita. **La Fitness Metabolica è una metodologia di allenamento personalizzata studiata dal personal trainer F.M. in collaborazione con il medico curante, che ha lo scopo di prevenire l'istaurarsi di condizioni patologiche e di migliorare il controllo della malattia. E' particolarmente indicata per tutti coloro che soffrono di ipertensione, cardiopatie, dislipidemia, ipercolesterolemia, forte sovrappeso, diabete tipo 2, obesità, osteoporosi.**

#### **Pilates**

Il **Metodo Pilates** è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da **Joseph H. Pilates**, in cui si incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale, risultando particolarmente indicato nel campo della riabilitazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del **Power House**, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi svolti sul tappetino a corpo libero, con piccoli attrezzi o con Kinesis sono fluidi, abbinati ad una corretta respirazione, permettono di riscoprire il controllo del proprio corpo che risulterà tonico e funzionale.

### **Rieducazione posturale**

La postura è rappresentata dall'insieme delle posizioni di tutte le articolazioni del corpo in un certo momento, unitamente all'equilibrio tra allungamento ed accorciamento dei vari distretti muscolari.

Nella postura ideale si ritrovano quelle situazioni di equilibrio muscolo-articolare che assicurano massima stabilità ed efficienza; quando questo equilibrio viene meno ci troviamo di fronte ai cosiddetti paramorfismi, che alterano le capacità strutturali, funzionali e metaboliche dell'organismo e provocano dolore, soprattutto alla schiena. Il **Globefit Health Club**, attraverso la collaborazione con medici fisiatrici, fisioterapisti e chinesologi è il punto di riferimento ideale per il trattamento dei paramorfismi posturali, attraverso programmi di rieducazione che contemplano una attenta analisi iniziale ed una serie di trattamenti personalizzati per recuperare le funzionalità dell'intero sistema osteomuscolare, che si ripercuoterà positivamente sulla qualità della vita.

### **Sport training**

Se lo sport è la Vostra passione e sentite il desiderio di migliorare le performance agonistiche, diventa assolutamente necessaria una preparazione fisica adeguata. Sport quali il golf, il tennis, il calcio, il nuoto e tutte le attività acquatiche correlate, l'automobilismo, lo sci e le arti marziali, solo per citarne alcuni, presuppongono un intenso coinvolgimento psicofisico, diverso per ognuna di queste attività, sia che vengano svolte a livello amatoriale o agonistico. Presso il Globefit Health Club vengono effettuate analisi biomeccaniche dei gesti atletici specifici che ogni sport richiede e vengono proposti allenamenti atti ad incrementare l'efficacia e l'efficienza di suddetti gesti ed il controllo e la gestione del corpo e della mente durante una partita, un incontro o semplicemente un allenamento sportivo.

### **Chi siamo**

Globefit Health Club: il punto di riferimento ideale per coloro che desiderano intraprendere la strada verso la salute, la bellezza, il benessere.

### **Dove siamo**

Globefit Health Club si trova in Piazza Don Luigi Sturzo 16, 04011 Aprilia (Lt).

### **Contattaci**

Tel. 06-9276110

Cell. 3474955785

Fax. 06-92033511

Email [info@globefit.it](mailto:info@globefit.it)